



Programme NOVICE MAHG de l'Association de Hockey Mineur de l'Île Perrot 2021-2022

PLAN DE PRATIQUE DES PRATIQUES # 7, 8, 9

PRACTICE PLAN FOR PRACTICES # 7, 8, 9

Programme / Schedule

Endroit / Location	Date	Time	Groupe / Group	MAHG Practice #



Joueurs et Entraîneurs par groupe/ Players & Coaches by Group



MAHG Pratique / Practice # 7

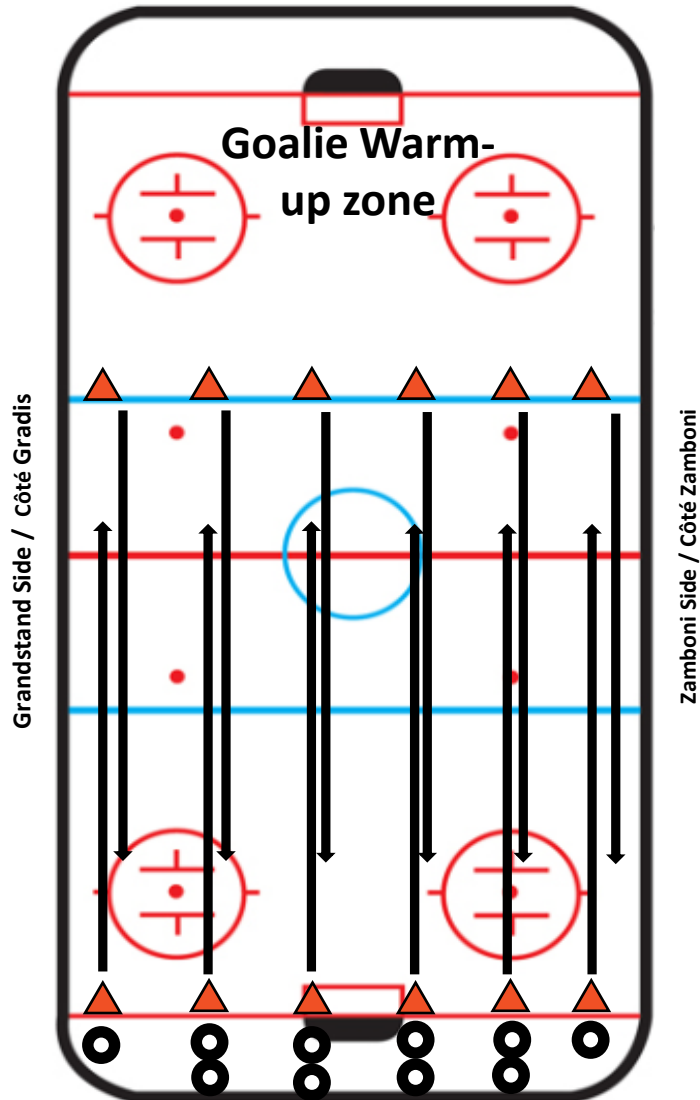
THÈME / THEME		GESTE / DRILLS	
Pivotant / Pivoting		Pivoter à gauche et à droite en patinant en avant et en arrière / Pivoting left and right while skating forward and backwards	
TYPE	ZONE	DURÉE / LENGTH	NATURE DE L'EXERCICE / EXPLANATION OF THE EXERCISE
Échauff / Warm-Up	2/3 - 1/3 glace	10	Vagues & Gardiens / Skating Lines & Goalies
Exercice 1	Coin 1	10	Pivots avant & arrière/ Forward and Backwards Pivots
Exercice 2	Coin 2	10	Transition avant-arrière/ Forward Backward transition
Exercice 3	Coin 3	10	Transition avant-arrière figure 8 / Forward Backward Figure 8 transitions
Exercice 4	Coin 4	10	C'est une course !! /Its a race!!
Total		50	



MAHG Pratique / Practice # 7

Échauff / Warm-Up

Scoreboard / Tableau



Échauffement Patinage:

1.) Pivoter à gauche et à droite en patinant en avant et en arrière.

Warm-up Skating:

1.) Pivoting left and right while skating forward and backwards.

Remarques

- Avant de commencer chaque variante, demandez à les joueurs de prendre un genou pour la démonstration.
- 6 lignes / la prochaine vague commence après que la précédente ait atteint la ligne bleue
- Total 8 fois (4 dans chaque direction)

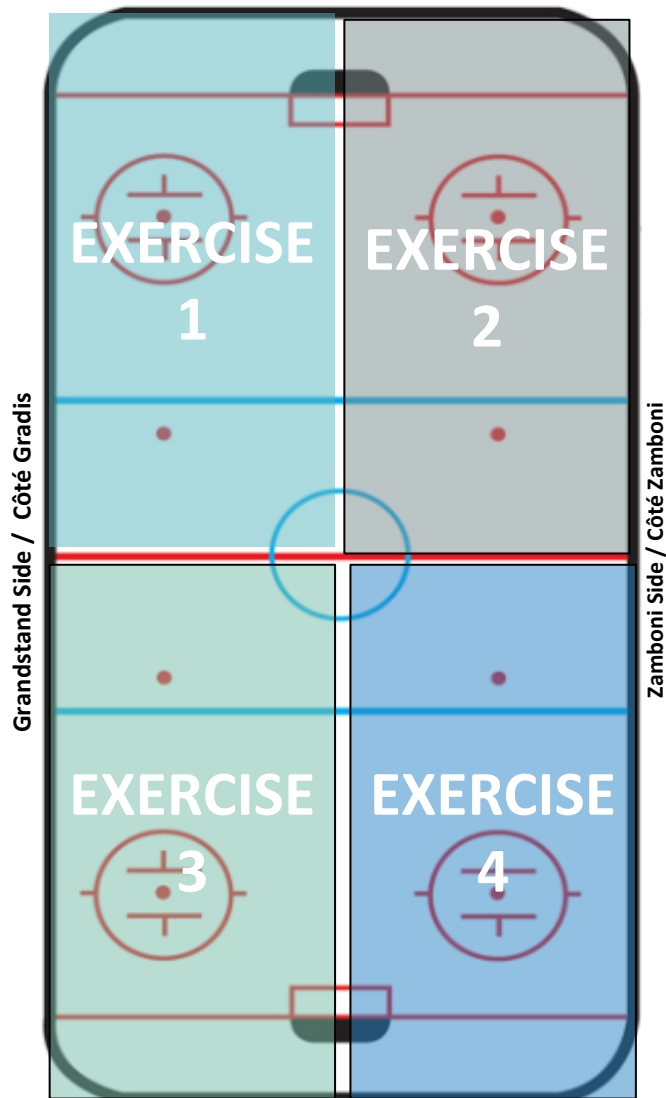
Notes

- Before starting each variation have all the players take a knee for the demonstration.
- 6 lines / next wave starts after the preceding one get to the blue line
- 8 times total (4 each direction)

MAHG Pratique / Practice # 7

Des Exercices / Exercises

Scoreboard / Tableau



Remarques

- Après l'échauffement, les joueurs seront répartis en quatre groupes égaux et ils effectueront une rotation de chacun des quatre exercices. Veuillez noter l'emplacement de chaque exercice. Ce sera une rotation de 10 minutes.

Notes

- After the warm-up the players will be split into four even groups and they will rotate through each of the four exercises. Please note the location of each exercise. It will be a 10 minute rotation.

Légende / Legend:

Jouer / Player ●

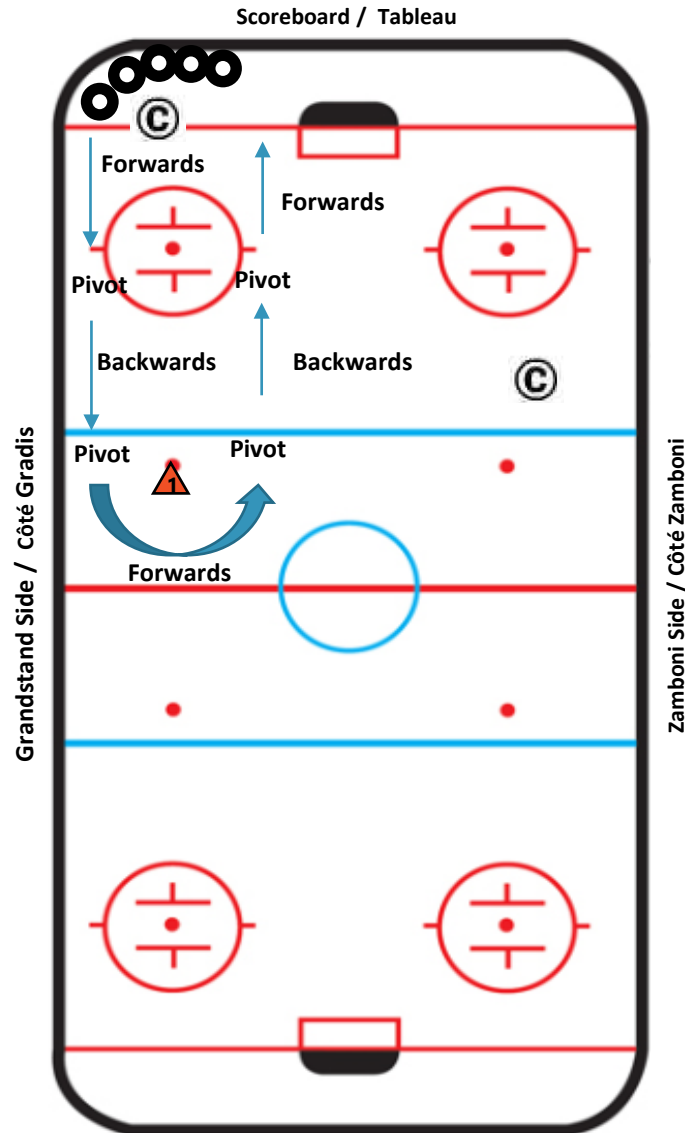
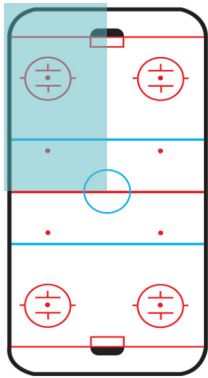
Rondelle / Puck ●

Cone ▲

Entraîneur / Coach ©

MAHG Pratique / Practice # 7

Exercise 1



Remarques

- Les joueurs commencent dans une seule ligne dans le coin.
- Les joueurs commencent en avant pivotent et patinent en arrière, puis pivotent en avant autour du cône et pivotent en arrière avant un dernier pivot en avant. 5 pivots doivent être complétés en regardant les tribunes dans les deux sens.
- Pas de Rondelle.

Notes

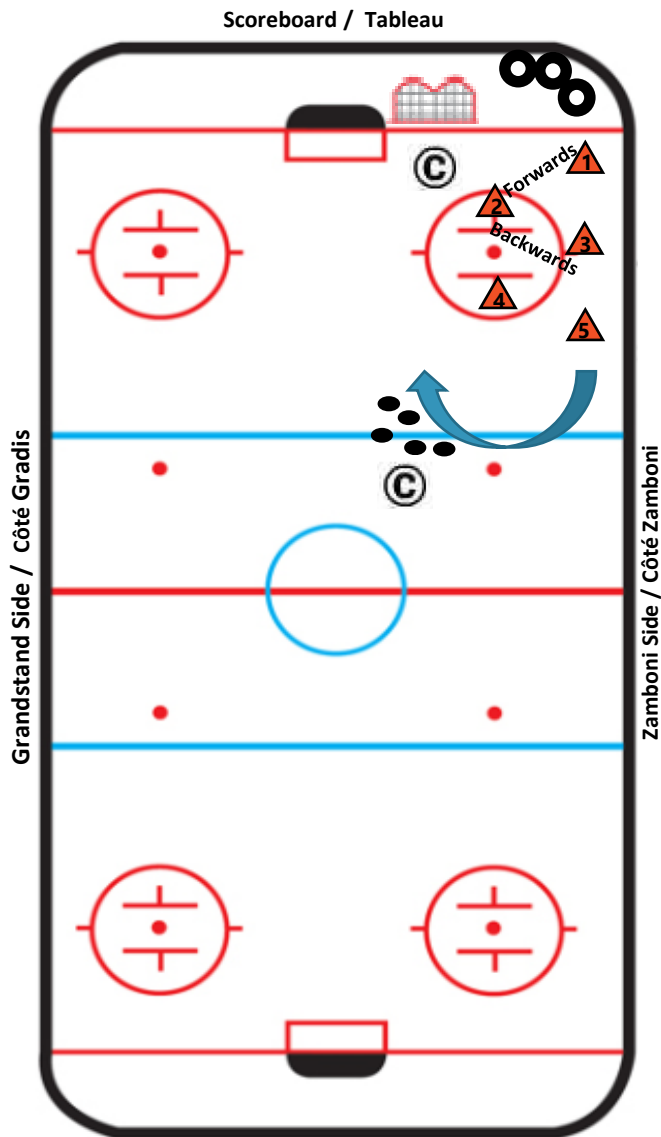
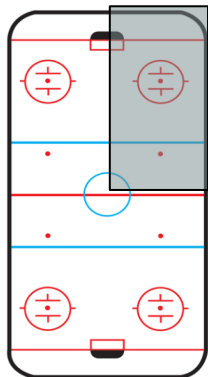
- Players start in a single line in the corner.
- Players start forwards pivot and skate backwards, then pivot forwards around the cone and pivot backwards before one final pivot forwards. 5 pivots should be completed looking at the Grandstands each way.
- No Pucks

The MAHG program will have players of all abilities, please feel free to adapt the exercises to the ability of each group you work with.

Le programme MAHG aura des joueurs de tous niveaux, n'hésitez pas à adapter les exercices aux capacités de chaque groupe avec lequel vous travaillez.

MAHG Pratique / Practice # 7

Exercise 2



Remarques

- Pivotant à chaque cône, début du patin avant vers le premier cône et pivotant vers l'arrière, puis répétez sur tous les cônes.
- Récupération de rondelle Lancer au but

Notes

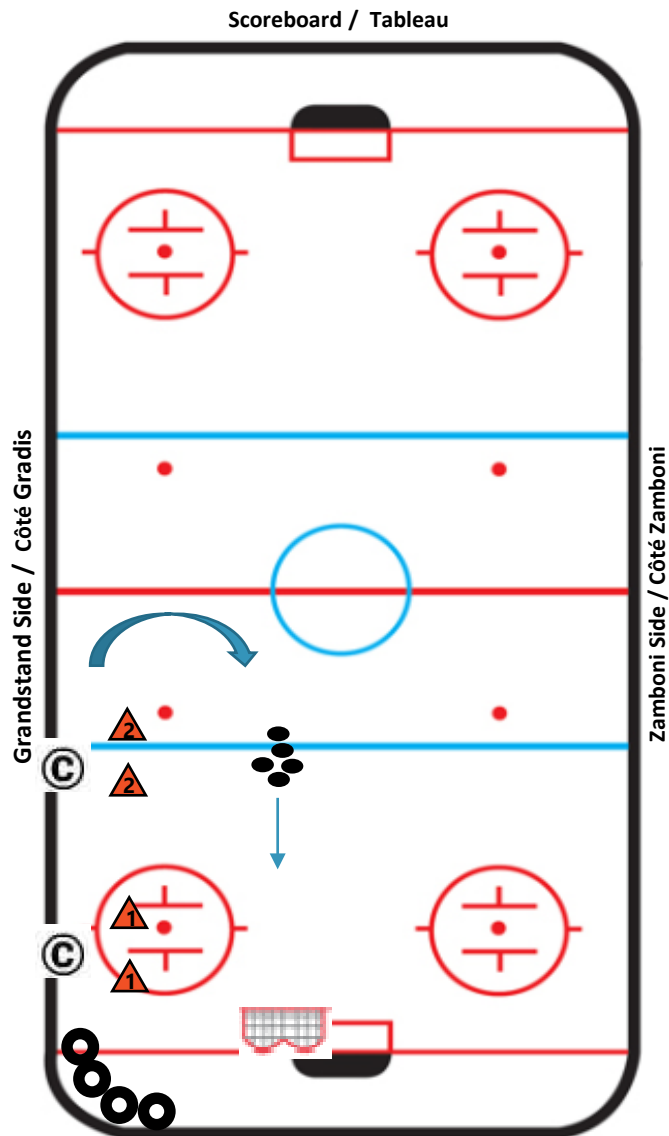
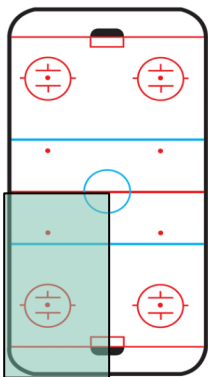
- Pivoting at each cone, start of forward skate to the first cone and pivot backwards, then repeat through all the cones.
- Pick up a puck and shoot on the net

The MAHG program will have players of all abilities, please feel free to adapt the exercises to the ability of each group you work with.

Le programme MAHG aura des joueurs de tous niveaux, n'hésitez pas à adapter les exercices aux capacités de chaque groupe avec lequel vous travaillez.

MAHG Pratique / Practice # 7

Exercise 3



Remarques

- Les joueurs commencent dans une seule ligne dans le coin.
- L'objectif est de compléter deux «figures 8» autour de chaque ensemble de cônes pivotant d'avant en arrière dans chaque ensemble de cônes.
- Récupération de rondelle Lancer au but

Notes

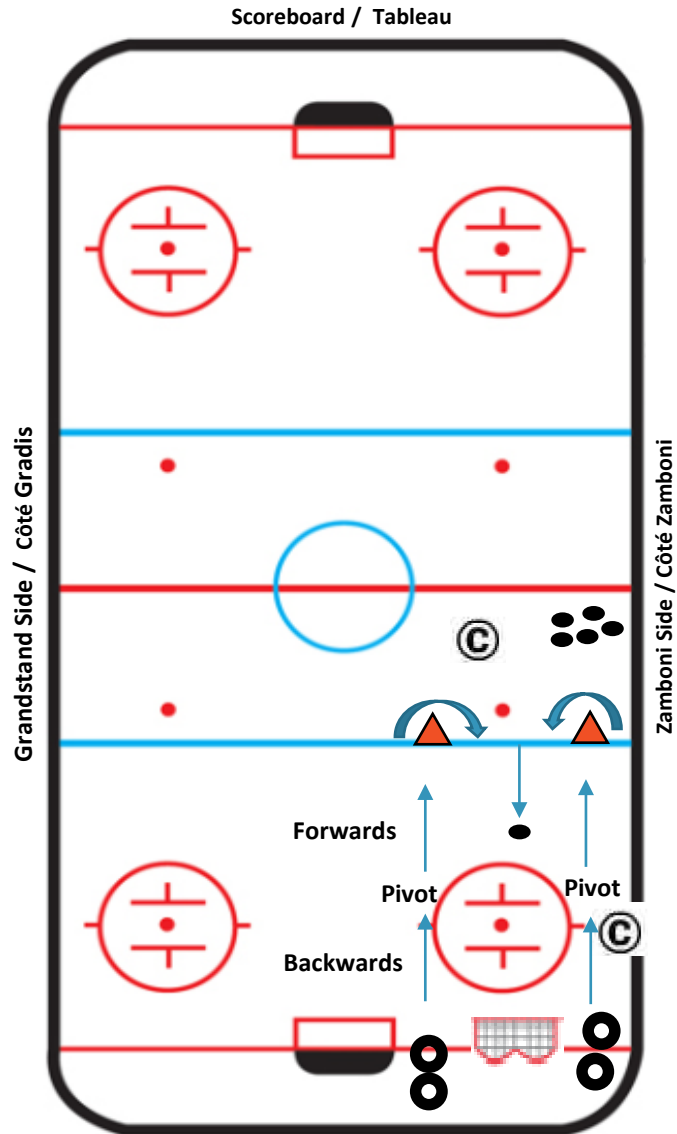
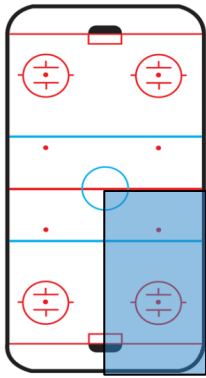
- Player start in one single line in the corner.
- The objective is to complete two 'figure 8's' around each set of cones pivoting from forward to backwards through each set of cones.
- Then they can pick up a puck and shoot on the net.

The MAHG program will have players of all abilities, please feel free to adapt the exercises to the ability of each group you work with.

Le programme MAHG aura des joueurs de tous niveaux, n'hésitez pas à adapter les exercices aux capacités de chaque groupe avec lequel vous travaillez.

MAHG Pratique / Practice # 7

Exercise 4



Remarques

- Les joueurs commencent sur deux lignes, patinent en arrière, pivotent face à la cote Grandis, patient en avant autour du cône en course.
- Lancer aux but

Notes

- Players start in two lines, skating backwards, pivot facing the grandstand at the ringette line and then race around the cone forwards
- Shoot on the net

The MAHG program will have players of all abilities, please feel free to adapt the exercises to the ability of each group you work with.

Le programme MAHG aura des joueurs de tous niveaux, n'hésitez pas à adapter les exercices aux capacités de chaque groupe avec lequel vous travaillez.

MAHG Pratique / Practice # 7

Group 2

Exercice	Zone	Head Coach / Lead	Assistant
Échauff / Warm-Up Jouer	2/3 Glace		
Échauff / Warm-Up Goalie	1/3 Glace		
Exercise 1	1		
Exercise 2	2		
Exercise 3	3		
Exercise 4	4		
Floaters to Help Goalies	All		
Floater to help/mange time/transitions	All		



MAHG Pratique / Practice # 7

Group 1

Exercice	Zone	Head Coach / Lead	Assistant
Échauff / Warm-Up Jouer	2/3 Glace		
Échauff / Warm-Up Goalie	1/3 Glace		
Exercise 1	1		
Exercise 2	2		
Exercise 3	3		
Exercise 4	4		
Floaters to Help Goalies	All		
Mange time/transitions	All		



MAHG Pratique / Practice # 8

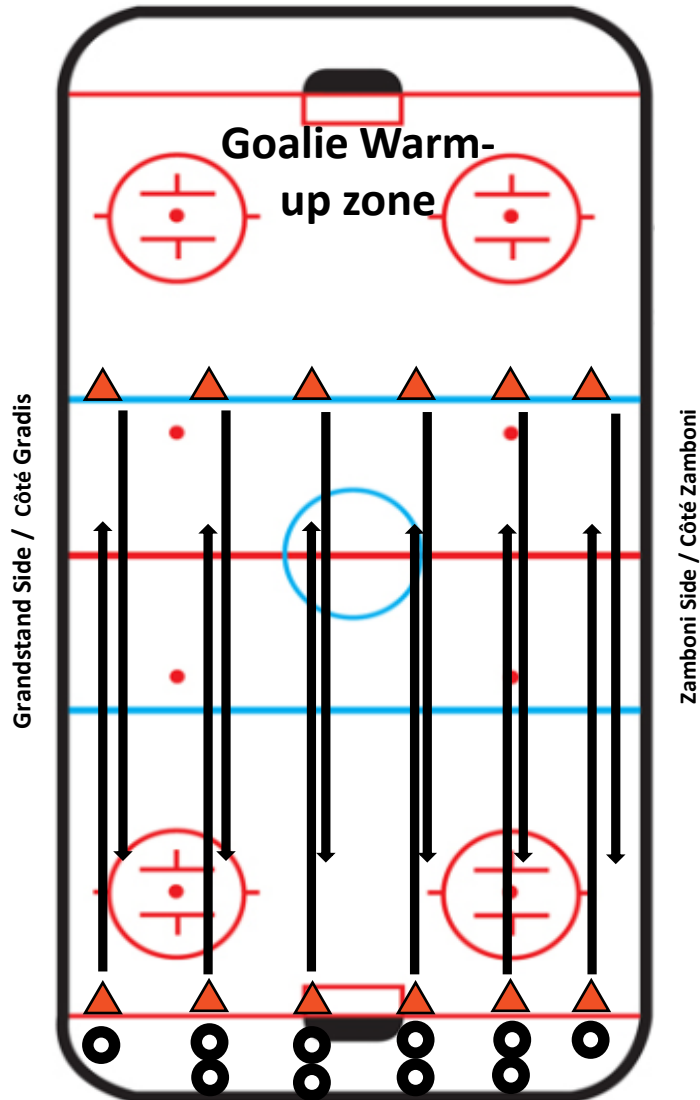
THÈME / THEME		GESTE / DRILLS	
TRANSPORT DE LA RONDELLE / PUCK TRANSPORT		Apprendre à transporter la rondelle / Learning to transport the puck	
TYPE	ZONE	DURÉE / LENGTH	NATURE DE L'EXERCICE / EXPLANATION OF THE EXERCISE
Échauff / Warm-Up	2/3 - 1/3 glace	10	Vagues & Gardiens / Skating Lines & Goalies
Exercice 1	Coin 1	10	Transport en ligne droite / Transport the puck in a straight line
Exercice 2	Coin 2	10	Transport avec protection / Transport the puck with protection
Exercice 3	Coin 3	10	1 contre 1 / 1 on 1
Exercice 4	Coin 4	10	Transport en zig zag/ Transport the puck zig zag through the cones
Jeu dirigé #1 & Jeu dirigé #2	Glacé divisée en deux	30	Matches 4 vs. 4 (glacé novice ½ ice) / 4 on 4 novice ½ ice)
Total		80	



MAHG Pratique / Practice # 8

Échauff / Warm-Up

Scoreboard / Tableau



Échauffement Patinage:

- 1.) Transport de la rondelle 1 main
- 2.) Transport de la rondelle 2 main

Warm-up Skating:

- 1.) Transport the puck with 1 hand
- 2.) Transport the puck with 2 hands

Remarques

- Avant de commencer chaque variante, demandez à les joueurs de prendre un genou pour la démonstration.
- 6 lignes / la prochaine vague commence après que la précédente ait atteint la ligne bleue
- Total 8 fois (4 dans chaque direction)

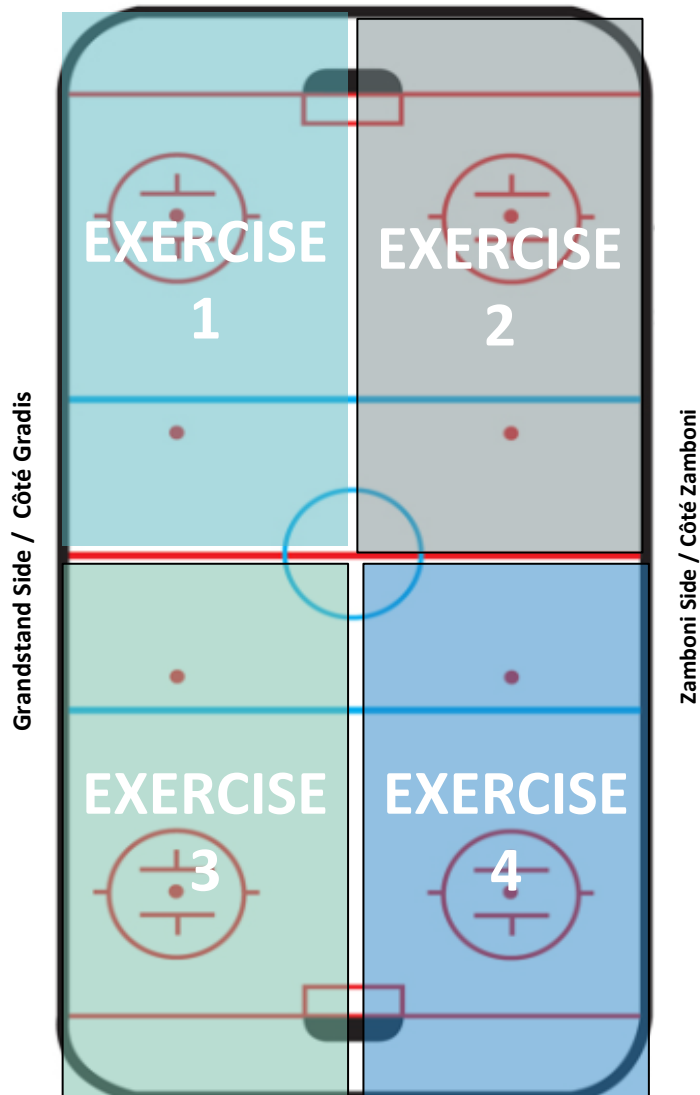
Notes

- Before starting each variation have all the players take a knee for the demonstration.
- 6 lines / next wave starts after the preceding one get to the blue line
- 8 times total (4 each direction)

MAHG Pratique / Practice # 8

Des Exercices / Exercises

Scoreboard / Tableau



Remarques

- Après l'échauffement, les joueurs seront répartis en quatre groupes égaux et ils effectueront une rotation de chacun des quatre exercices. Veuillez noter l'emplacement de chaque exercice. Ce sera une rotation de 10 minutes.

Notes

- After the warm-up the players will be split into four even groups and they will rotate through each of the four exercises. Please note the location of each exercise. It will be a 10 minute rotation.

Légende / Legend:

Jouer / Player ●

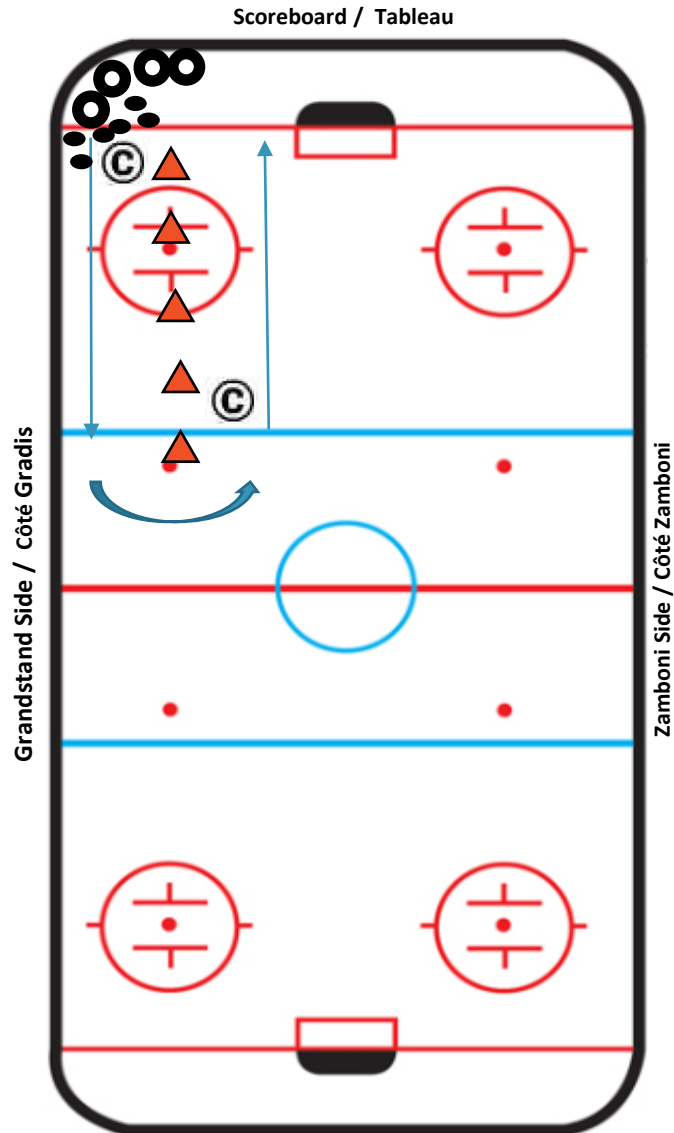
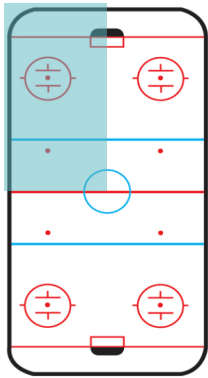
Rondelle / Puck ●

Cone ▲

Entraîneur / Coach ©

MAHG Pratique / Practice # 8

Exercise 1



Remarques

- Accélération - Flexion des genoux
- Corps droit - regard devant
- Tête reste au même niveau
- Transporter la rondelle avec une ou deux mains (selon le niveau de compétence)
- Lancer au but

Notes

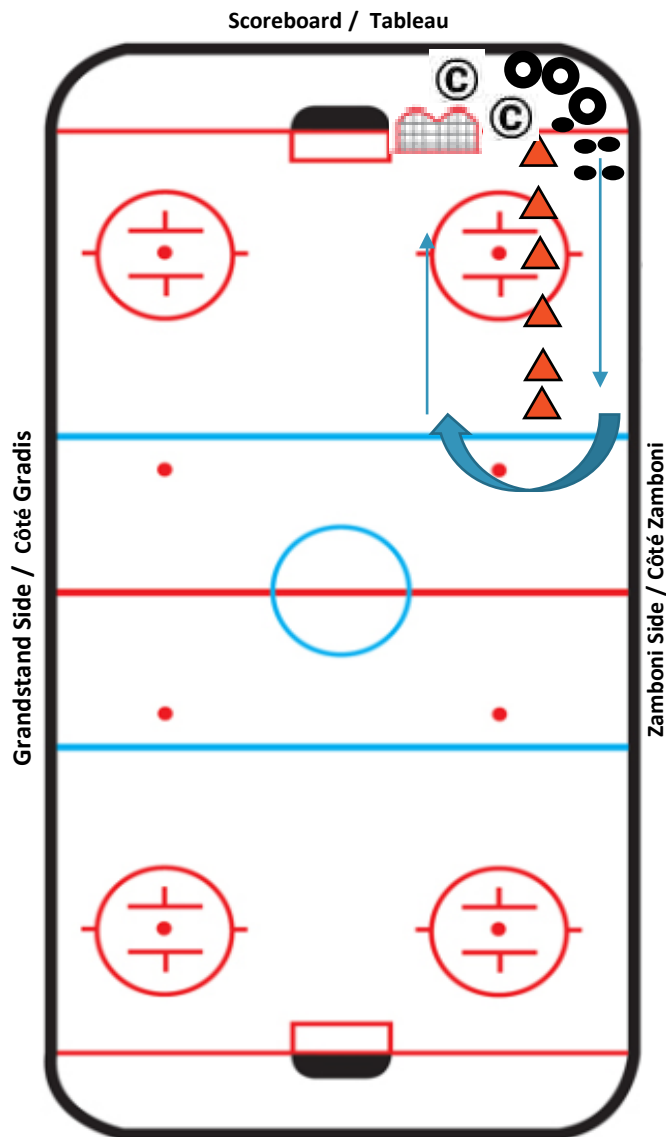
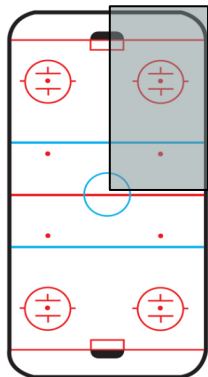
- Accelerate forward with bent knees
- Straight body with head looking forward
- Head level
- Transport the puck with one or two hands (depending on the skill level)
- Shoot on the net

The MAHG program will have players of all abilities, please feel free to adapt the exercises to the ability of each group you work with.

Le programme MAHG aura des joueurs de tous niveaux, n'hésitez pas à adapter les exercices aux capacités de chaque groupe avec lequel vous travaillez.

MAHG Pratique / Practice # 8

Exercise 2



Remarques

- Départ avec rondelle
- L'entraîneur met de la pression
- Le joueur doit patiner et protéger sa rondelle jusqu'à la ligne bleue
- Lancer au but

Notes

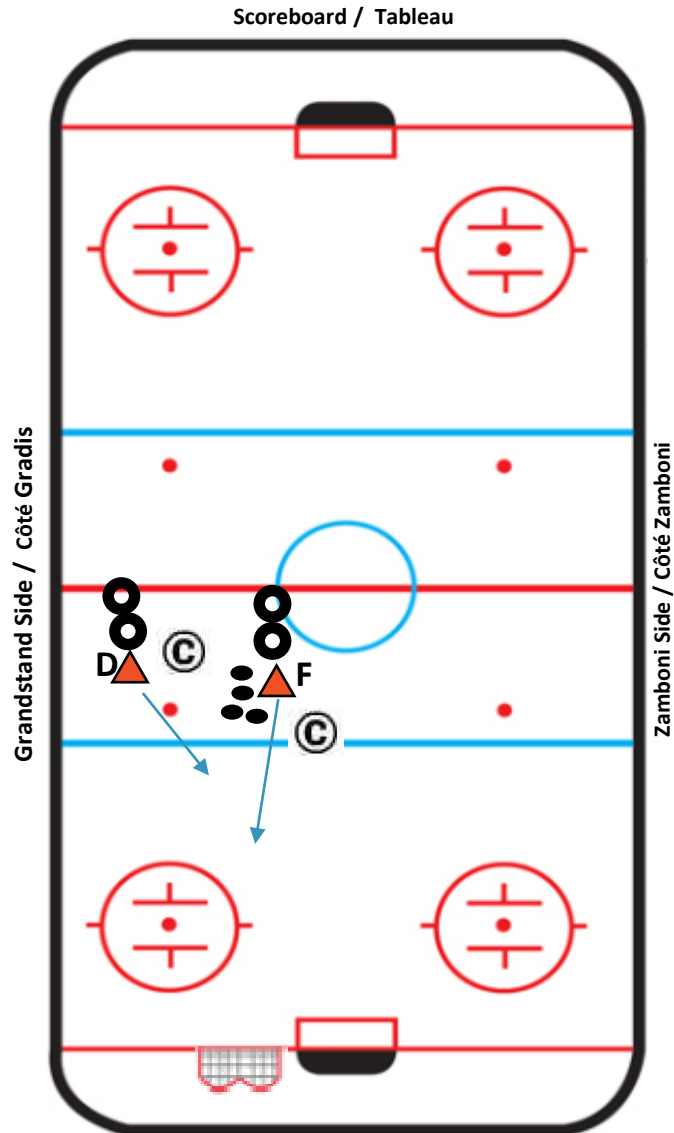
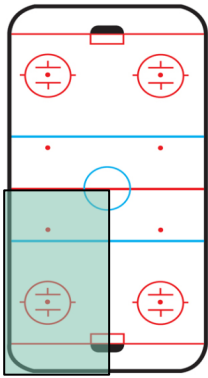
- Start with the puck
- The coach begins to chase after the player applying some pressure
- The player protects the puck to the blue line
- Comes in and shoots on the net

The MAHG program will have players of all abilities, please feel free to adapt the exercises to the ability of each group you work with.

Le programme MAHG aura des joueurs de tous niveaux, n'hésitez pas à adapter les exercices aux capacités de chaque groupe avec lequel vous travaillez.

MAHG Pratique / Practice # 8

Exercise 3



Remarques

- F: Départ avant avec rondelle et acc.
- D: poursuite de F
- F se dirige vers le but pour marquer
- Ajuster les points de départ selon la vitesse des joueurs

Notes

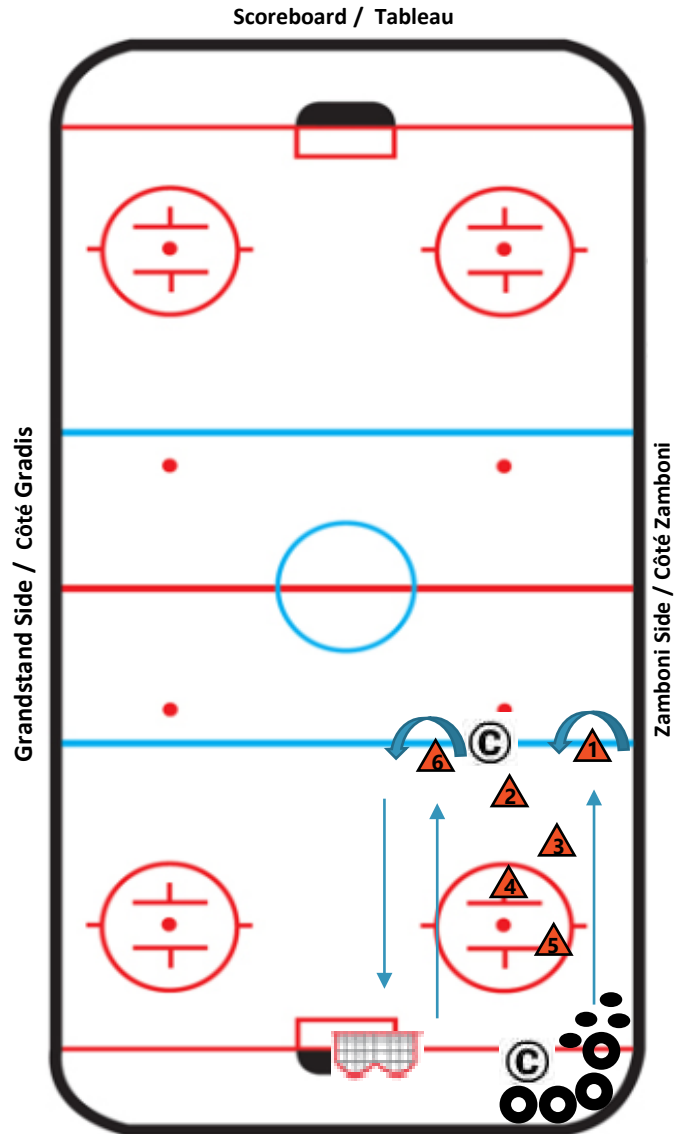
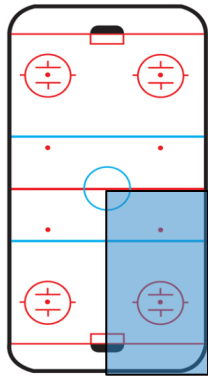
- F starts with the puck and accelerates
- D leaves in pursuit
- F heads to the net to try and score D chases in pursuit
- Adjust the cones as need based on the speed of players

The MAHG program will have players of all abilities, please feel free to adapt the exercises to the ability of each group you work with.

Le programme MAHG aura des joueurs de tous niveaux, n'hésitez pas à adapter les exercices aux capacités de chaque groupe avec lequel vous travaillez.

MAHG Pratique / Practice # 8

Exercise 4



Remarques

- PATINAGE ARRIÈRE
- Les joueurs partent de chaque côté du but et contournent le cône pour récupérer la rondelle
- Important, les joueurs doivent patiner en arrière jusqu'à ce qu'ils atteignent le cône, pivotent, puis courent en avant pour obtenir le puck. Les entraîneurs les aident avec les coupes «C»!
- Lancer aux but

Notes

- Player starts in one corner with the puck
- Skates in a straight line to cone 1, then zig zag around cones 2-5, staking in a straight line back and around cone 6
- Shoot on the net!

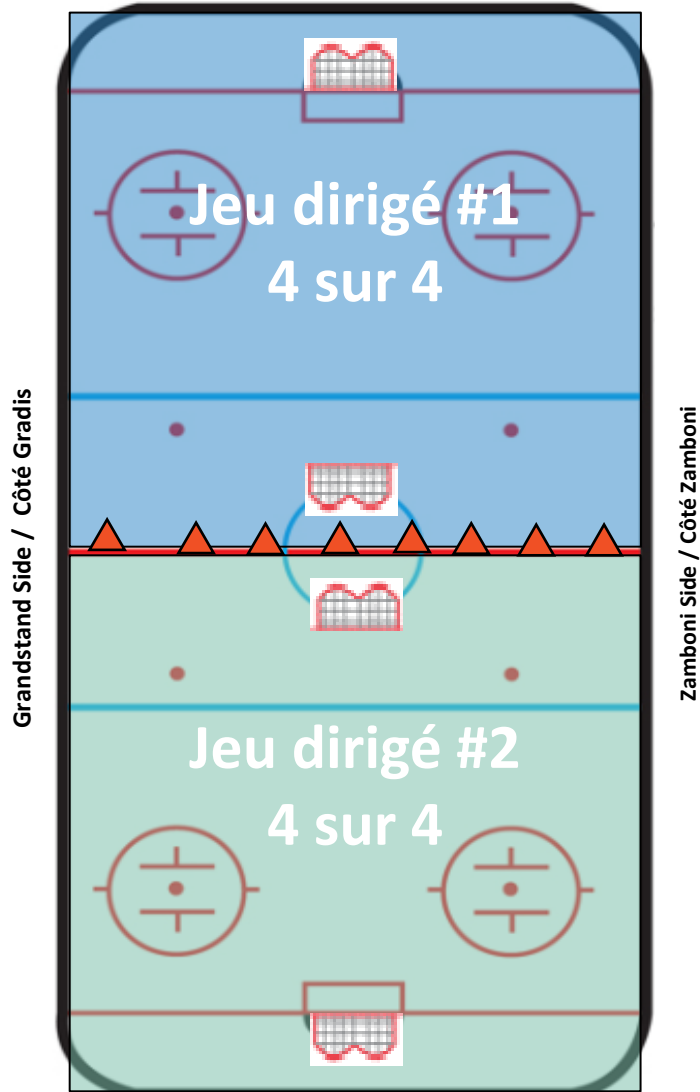
The MAHG program will have players of all abilities, please feel free to adapt the exercises to the ability of each group you work with.

Le programme MAHG aura des joueurs de tous niveaux, n'hésitez pas à adapter les exercices aux capacités de chaque groupe avec lequel vous travaillez.

MAHG Pratique / Practice # 8

Matches 4 sur 4 Novice 1/2 Glace / 4 on 4 Novice ½ Ice Games

Scoreboard / Tableau



Remarques

- Il y aura 30 minutes de jeux de glace 4 sur 4. Les joueurs restent dans la même zone pendant tout leur match avec l'entraîneur en chef sifflant toutes les 1,5-2 minutes pour changer de ligne dans les deux matches. Assurez-vous que les équipes dans la même zone sont de calibre égal.

Notes

- There will be 30 minutes of 4 on 4 ½ ice games. Players stay in the same zone for all their game with the Head Coach blowing the whistle ever 1.5-2 minutes to change lines in both games. Ensure teams in the same zone are of equal caliber.

MAHG Pratique / Practice # 8

Group 1

Exercice	Zone	Head Coach / Lead	Assistant
Échauff / Warm-Up Jouer	2/3 Glace		
Échauff / Warm-Up Goalie	1/3 Glace		
Exercise 1	1		
Exercise 2	2		
Exercise 3	3		
Exercise 4	4		
Floaters to Help Goalies	All		
Mange time/transitions	All		
Jeu dirigé #1 4 sur 4	½ ice		
Jeu dirigé #2 4 sur 4	½ ice		



MAHG Pratique / Practice # 8

Group 2

Exercice	Zone	Head Coach / Lead	Assistant
Échauff / Warm-Up Jouer	2/3 Glace		
Échauff / Warm-Up Goalie	1/3 Glace		
Exercice 1	1		
Exercice 2	2		
Exercice 3	3		
Exercice 4	4		
Floaters to Help Goalies	All		
Floater to help/mange time/transitions	All		
Jeu dirigé #1 4 sur 4	½ ice		
Jeu dirigé #2 4 sur 4	½ ice		



MAHG Pratique / Practice # 9

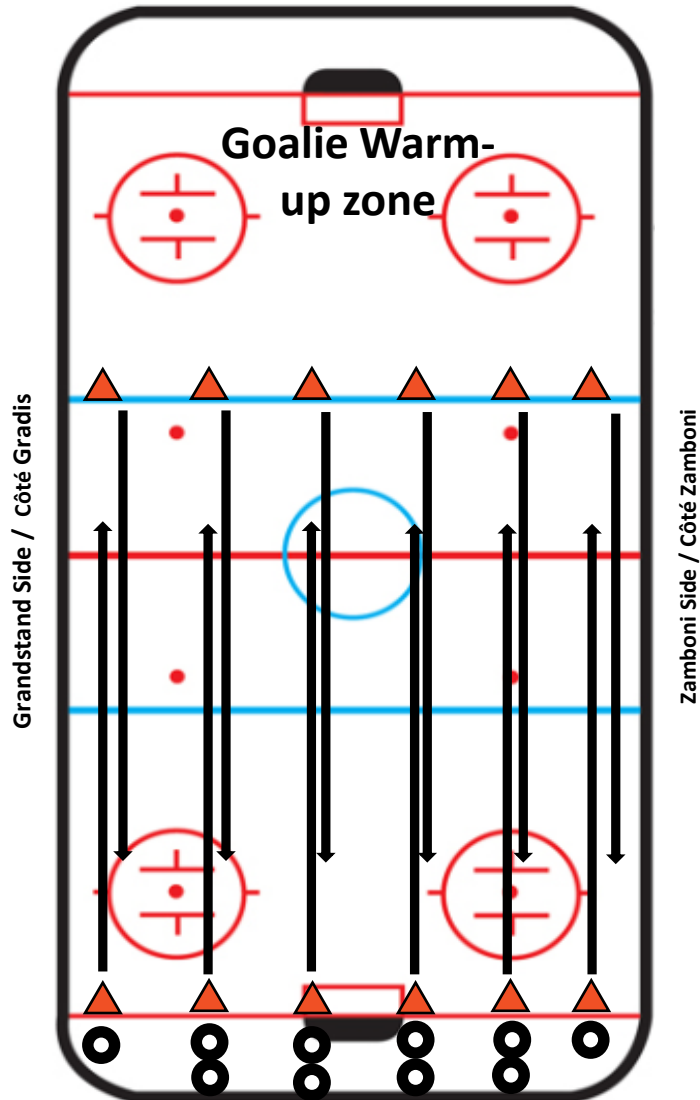
THÈME / THEME		GESTE / DRILLS	
MANIEMENT DE RONDELLE / STICK HANDLING		Maniement de la rondelle/ Stick Handling	
TYPE	ZONE	DURÉE / LENGTH	NATURE DE L'EXERCICE / EXPLANATION OF THE EXERCISE
Échauff / Warm-Up	2/3 - 1/3 glace	10	Maniement de la rondelle/ Stick Handling
Exercice 1	Coin 1	10	Maniement avec obstacles aléatoires/ Fast Skating tight 360 Degree turns
Exercice 2	Coin 2	10	Maniement en mouvement / Stopping Without the Puck
Exercice 3	Coin 3	10	Maniement sur place / Crossovers
Exercice 4	Coin 4	10	Maniement en espace restreint / Fast Start, acceleration, tight turn. Its a race!!
Jeu dirigé #1 & Jeu dirigé #2	Glacé divisée en deux	30	Matches 4 vs. 4 (glacé novice ½ ice) / 4 on 4 novice ½ ice)
Total		80	



MAHG Pratique / Practice # 9

Échauff / Warm-Up

Scoreboard / Tableau



Échauffement Patinage:

- 1.) Maniement de la rondelle
- 2.) Avec un pass.

Warm-up Skating:

- 1.) Stick handling
- 2.) Stick handling starting with a pass to a head coach

Remarques

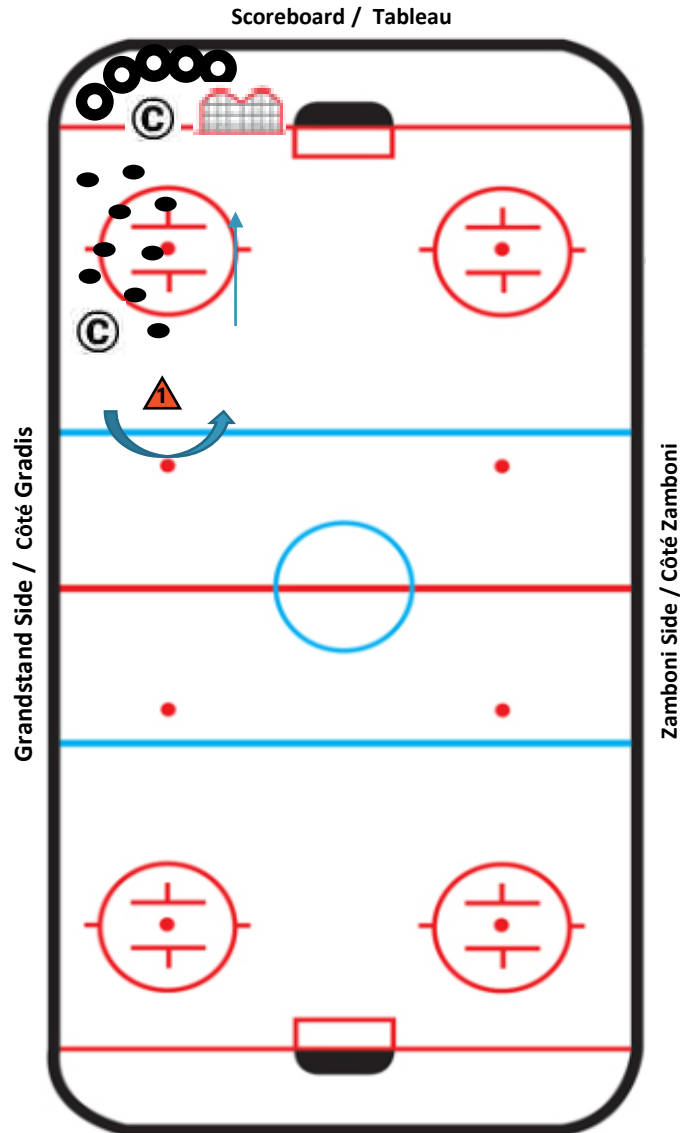
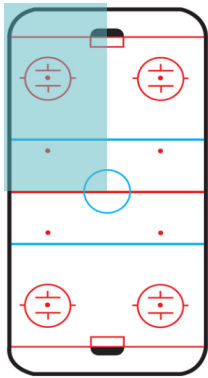
- Avant de commencer chaque variante, demandez à les joueurs de prendre un genou pour la démonstration.
- 6 lignes / la prochaine vague commence après que la précédente ait atteint la ligne bleue
- Total 8 fois (4 dans chaque direction)

Notes

- Before starting each variation have all the players take a knee for the demonstration.
- 6 lines / next wave starts after the preceding one get to the blue line
- 8 times total (4 each direction)

MAHG Pratique / Practice # 9

Exercise 1



Remarques

- Le joueur traverse les obstacles (ronde lles) avec une rondelle
- Virage au cône et lancer au but.

Notes

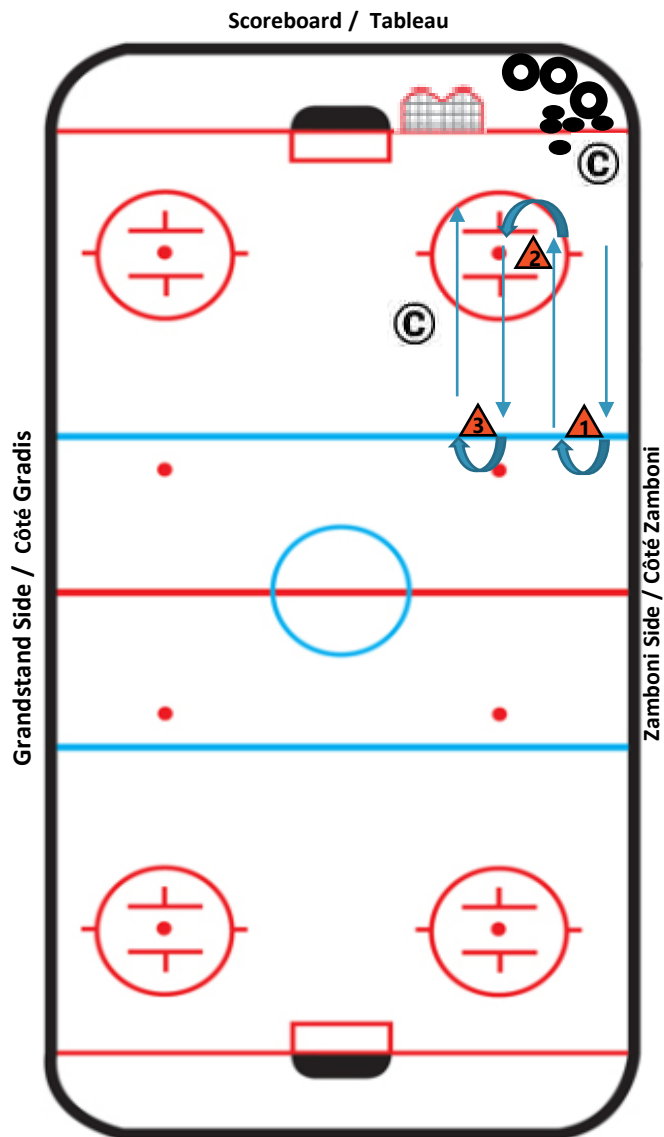
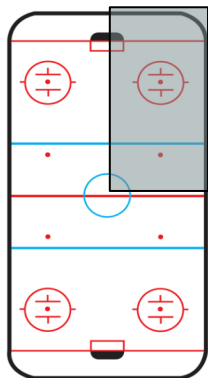
- Players start in a single line in the corner.
- Players stick handling through an obstacle course (can be pucks)
- Skate around the cone and shoot on the net

The MAHG program will have players of all abilities, please feel free to adapt the exercises to the ability of each group you work with.

Le programme MAHG aura des joueurs de tous niveaux, n'hésitez pas à adapter les exercices aux capacités de chaque groupe avec lequel vous travaillez.

MAHG Pratique / Practice # 9

Exercise 2



Remarques

- Avec une rondelle, manipuler les trois cônes.
- Les entraîneurs peuvent ajouter des obstacles, l'entraîneur peut être l'obstacle
- Lancer au but

Notes

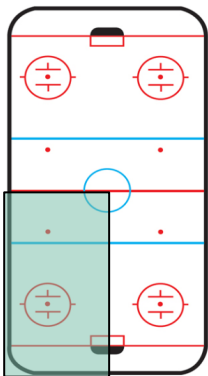
- With a puck stick handle around the three cones.
- Coaches can add obstacles, coach can be the obstacle.
- Pick up a puck and shoot on the net

The MAHG program will have players of all abilities, please feel free to adapt the exercises to the ability of each group you work with.

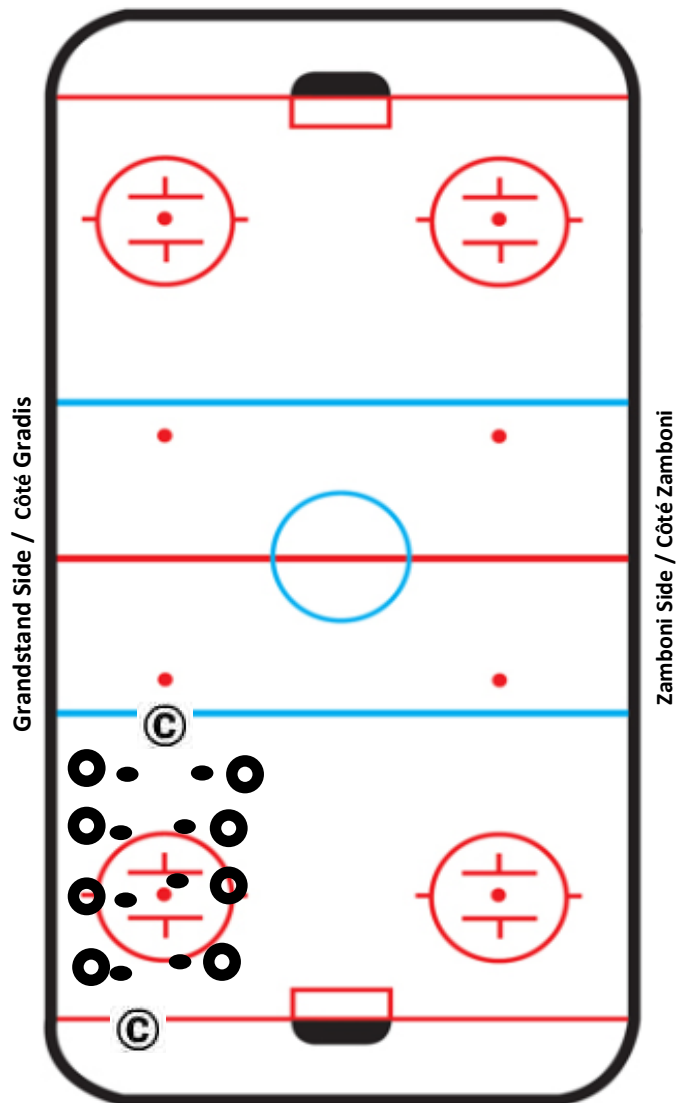
Le programme MAHG aura des joueurs de tous niveaux, n'hésitez pas à adapter les exercices aux capacités de chaque groupe avec lequel vous travaillez.

MAHG Pratique / Practice # 9

Exercise 3



Scoreboard / Tableau



Remarques

- Maniement sur place de la rondelle en
- position de base (tête haute)
- Variante 1: faire des "8" autour de 2 rondelles
- Variante 2: faire des "toe drags"

Notes

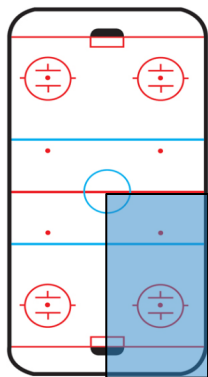
- Different variations of stick handling in place.

The MAHG program will have players of all abilities, please feel free to adapt the exercises to the ability of each group you work with.

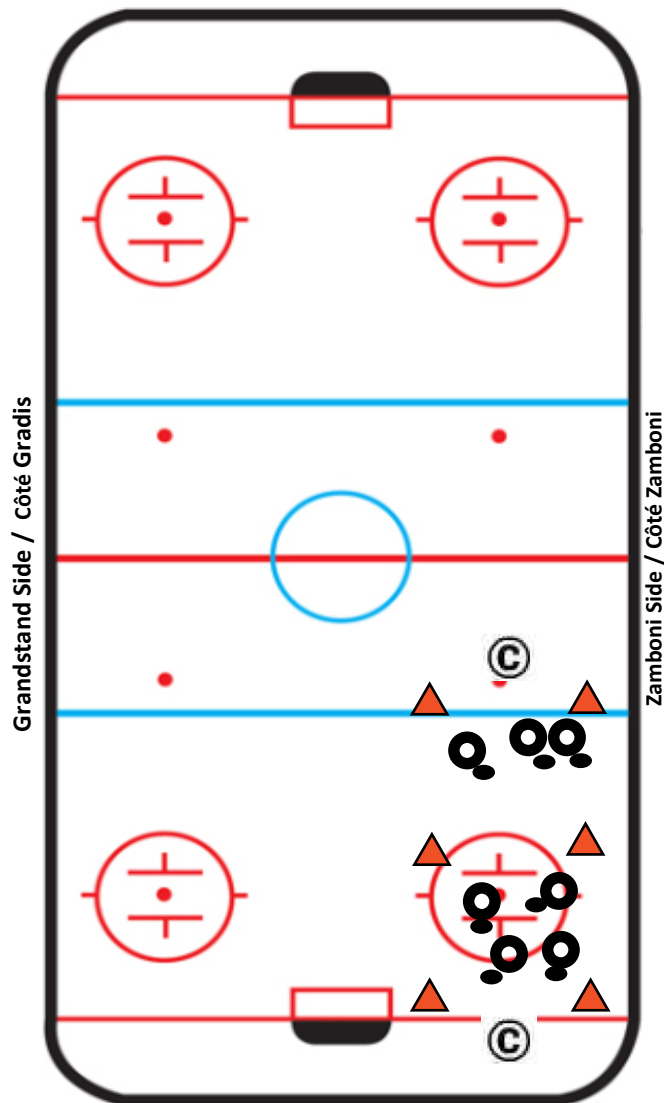
Le programme MAHG aura des joueurs de tous niveaux, n'hésitez pas à adapter les exercices aux capacités de chaque groupe avec lequel vous travaillez.

MAHG Pratique / Practice # 9

Exercise 4



Scoreboard / Tableau



Remarques

- Former 2 groupes de 4-5 joueurs
- Manier la rondelle à l'intérieur de l'espace restreint (cercle ou carré)
- Débuter le maniement sur place, puis commencer à se déplacer et accélérer ensuite.

Notes

- Make two groups of 4-5 players
- Each player gets a puck
- They need to stick handle in there box practicing accelerating and slowing down
- Head up, looking at the coaches eyes as they stick handle
- The coach can take the puck as an added level of difficulty

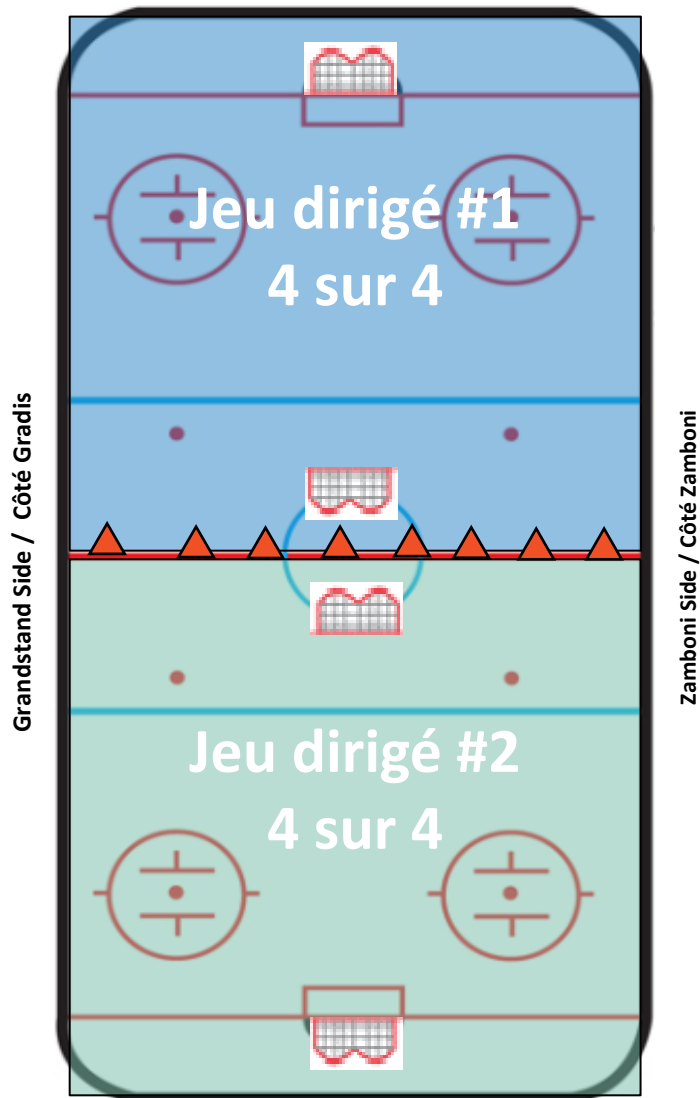
The MAHG program will have players of all abilities, please feel free to adapt the exercises to the ability of each group you work with.

Le programme MAHG aura des joueurs de tous niveaux, n'hésitez pas à adapter les exercices aux capacités de chaque groupe avec lequel vous travaillez.

MAHG Pratique / Practice # 9

Matches 4 sur 4 Novice 1/2 Glace / 4 on 4 Novice ½ Ice Games

Scoreboard / Tableau



Remarques

- Il y aura 30 minutes de jeux de glace 4 sur 4. Les joueurs restent dans la même zone pendant tout leur match avec l'entraîneur en chef sifflant toutes les 1,5-2 minutes pour changer de ligne dans les deux matches. Assurez-vous que les équipes dans la même zone sont de calibre égal.

Notes

- There will be 30 minutes of 4 on 4 ½ ice games. Players stay in the same zone for all their game with the Head Coach blowing the whistle ever 1.5-2 minutes to change lines in both games. Ensure teams in the same zone are of equal caliber.

MAHG Pratique / Practice # 9

Group 2

Exercice	Zone	Head Coach / Lead	Assistant
Échauff / Warm-Up Jouer	2/3 Glace		
Échauff / Warm-Up Goalie	1/3 Glace		
Exercice 1	1		
Exercice 2	2		
Exercice 3	3		
Exercice 4	4		
Floaters to Help Goalies	All		
Floater to help/mange time/transitions	All		
Jeu dirigé #1 4 sur 4	½ ice		
Jeu dirigé #2 4 sur 4	½ ice		



MAHG Pratique / Practice # 9

Group 1

Exercice	Zone	Head Coach / Lead	Assistant
Échauff / Warm-Up Jouer	2/3 Glace		
Échauff / Warm-Up Goalie	1/3 Glace		
Exercice 1	1		
Exercice 2	2		
Exercice 3	3		
Exercice 4	4		
Floaters to Help Goalies	All		
Mange time/transitions	All		
Jeu dirigé #1 4 sur 4	½ ice		
Jeu dirigé #2 4 sur 4	½ ice		

